







حمية 1300 سعر حراري





مستشفى عسير المركزي
Aseer Central Hospital



حمية 1300 سعر حراري

مثال	الـــــــــــوجـــــــــــبـــــــــــة	المجموعة الغذائية + عدد الحصص
الإفطار	¼ رغيف أسمر أو ½ صامولي أسمر أو 1 توست أسمر + 30 جم جبنه قليلة الدسم أو تونةأو1 بيضة مسلوقة أو2 بياض بيض مسلوق ½ كوب خضار مقطعة (½ كوب خيار أو خس أو جرجير, أو ½ كوب سلطة خضار) + 1 حبة فاكهه أو ½ كوب عصير طازج	1 حصة نشويات 1 حصة لحوم ½ حصة خضروات 1 حصة فواكه
وجبة خفيفة	1 كوب حليب أو لبن قليل الدسم أو ¾ كوب لبن زبادي قليل الدسم + 2 حبة شابورة أو بسكوت (قليل الدسم ,حبوب كاملة) أو ¾ كوب رقائق غير محلاة (كورن فليكس)	1 حصة حليب 1 حصة نشويات
الغداء	(4 ملاعق طعام أرز+ ¼ رغيف أسمر) أو 8 ملاعق طعام أرز أو 1 كوب مكرونةأو ½ رغيف شامي أو 2 توست + 60 جم لحم أو دجاج أو سمك أو تونة + 1 كوب سلطة **+** ½ كوب خضار مطهية أو شوربة خضار + 1 ملعقة شاي زيت للطبخ + ليمون, بهارات	2 حصة نشويات 2 حصة لحوم 2حصة خضروات 1 حصة دهون -------------
وجبة خفيفة	1 فاكهة أو 3 حبات تمر + 1 كوب شاي أو قهوة (بدون سكر)	1 حصة فواكه -------------
العشاء	¼ رغيف أسمر أو ½ صامولي أسمر أو 1 توست أسمر أو ½ كوب مكرونة + 30 جرام جبنة قريش (¼ كوب) أو30 جرام تونة أودجاج منزوع الجلد أومفرومة +1 كوب سلطة خضار أو ½ كوب خضار مطهية + 1 ملعقة شاي زيت زيتون + 1 فاكهة أو ½ كوب عصير طازج (بدون سكر)	1 حصة نشويات 1 حصة لحوم 1 حصة خضروات 1 حصة دهون 1 حصة فواكه
وجبة خفيفة	1 كوب حليب أو لبن قليل الدسم أو ¾ كوب لبن زبادي قليل الدسم ½ كوب خضار مقطعة (½ كوب خيار أو خس أو جرجير, أو ½ كوب سلطة خضار)	1 حصة حليب ½ حصة خضروات
اشرب الماء باستمرار , اشرب الكثير من الماء عندما يكون الجو حارًا , خاصة لو لم يكن هناك مايمنع . **اجعل التمارين جزء من الروتين اليومي في المنزل أو العمل, مارس التمارين 30 دقيقة على الأقل يوميًا**		

* 30 جرام = علبة كبريت

ملاحظات